**ĆWICZENIA I ZABAWY ODDECHOWE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.NABIERZ POWIETRZA PRZEZ NOS,**  **WYDYCHAJ BUZIĄ** | |  |
| **2.ZDMUCHUJ PŁOMIEŃ ŚWIECY**  **(wolno, szybko, rytmicznie-pulsująco)** | |  |
| **3.ZDMUCHUJ KARTKĘ PAPIERU**  **Z GŁADKIEJ POWIERZCHNI, A POTEM**  **Z CHROPOWATEJ** | |  |
| **4.DMUCHAJ NA WIATRACZEK** | |  |
| **5.DMUCHAJ NA PIÓRKO LUB WATKĘ**  **I UTRZYMUJ JE W POWIETRZU** | |  |
| **6.PUSZCZAJ BAŃKI MYDLANE** | |  |
| **7.DMUCHAJ NA PAPIEROWE ZABAWKI**  **ZAWIESZONE NA NITKACH**  **(listki, motylki, kwiatki)** | |  |
| **8.ZDMUCHNIJ USTAWIONĄ**  **Z KLOCKÓW WIEŻĘ** | |  |
| **9.DMUCHAJ PRZEZ PLASTIKOWĄ**  **RURKĘ DO WODY** |  | | |
| **10.WPRAWIANIE W RUCH**  **SAMOCHODZIKÓW, PIŁECZEK**  **PO TORACH WYZNACZONYCH**  **NA STOLE** |  | | |
| **11.WYMAWIAJ JAK NAJDŁUŻEJ**  **NA JEDNYM WYDECHU U, A, U, A….** |  | | |
| **12.CHUCHAJ NA LUSTERKO**  **I NAMALUJ PALCEM SERDUSZKO** |  | | |